

今月のテーマ

ことばを育てるくらしの工夫

子どもがなかなか話し始めないと心配されたことはありませんか。

ことばを覚えることは、乳幼児期の発達で最も重要な節目のひとつです。子どものことばの発達を促す上で大切なことを紹介します。

規則正しい生活を送りましょう

のびのび遊び、しっかり寝て、すっきり目覚める。これが生活の基本です。



規則正しい生活を送り、好き嫌いなくしっかりと食べましょう。

体の発達に沿った十分な運動をしましょう

体を使った遊びも脳の発達を促す大事なポイントです。体をたくさん動かすことで元気な体を作り、大人とのふれあい楽しく笑ったり、声を出したりすることがことばの発達に繋がっていきます。

たくさんコミュニケーションをとりましょう

しっかりと土台ができてくると、わかる、まねる、知る、覚える、話すといった力が育ち、ことばのキャッチボールができるようになります。そして、コミュニケーションの基礎となる「伝えたい」、

「話したい」という思いが育ち、ことばの発達を促していきます。

また、ことばを覚えるためには、音声によるコミュニケーションだけでなく、体でのコミュニケーションも大切です。

見る、聞く、味わう、触る、嗅ぐの五感を使った感動やわくわくする体験が「知りたい！やってみたい！」と興味や関心の世界を広げていきます。

テレビを見ることやスマートフォンを触らせることだけでなく、日常の暮らしの中で親子や家族で楽しい時間を過ごすことが、自然にコミュニケーションの意欲を育てていきます。日々の暮らしの中で子どもの成長を促していきます。

Cooking

楽しく、おいしい簡単料理♪ その185



今月のお料理

しょうがを効かせて♪

豆腐ステーキ

今回は豆腐ステーキのご紹介です。

みなさん、普段から大豆・大豆製品を食べていますか。大豆には主成分としてたんぱく質、食物繊維、大豆イソフラボンなどが含まれ、LDLコレステロールを下げる効果があります。大豆は脂質やエネルギーを抑えながらたんぱく質が摂れる、植物性たんぱく質食品です。

肉・魚・卵に偏らず、大豆・大豆製品もバランスよく献立に取り入れたいですね。

【作り方】

- ① 豆腐は縦に4等分する。キッチンペーパーに包んで、電子レンジ500Wで2～3分加熱する。
- ② 粗熱が取れたら、片栗粉を全体にまぶす(多めに)。
- ③ フライパンで油を熱し、②に焼き色がつくまで、弱火～中火で両面を焼いていく。
- ④ 焼けたら、**A**を入れてなじませる(火が強いと焦げやすいので注意)。
- ⑤ 器に④を盛り、刻みねぎとかつお削り節を散らす。

料理作成：きほう食の会



One Point Advice

刻みのりや七味唐辛子をかけてもおいしい♪

エネルギー(材料すべて): 約460kcal
塩分: 約2.1g

【材料(1～2人分)】

木綿豆腐	… 1丁	刻みねぎ	… 1/2 本分
片栗粉	… 適量	かつお削り節	… 小1 1/2 袋(2.5g)
しょうゆ	… 小さじ2～3	油	… 大さじ1
みりん	… 小さじ1		
砂糖	… ひとつまみ		
おろししょうが	… 小さじ1		

Calendar

Health March Calendar

3月の健康カレンダー

3月の休日救急当直医

日	病 院 名	診療科目
5日	真砂小児科	小児科
	紀南医師会応急診療所	内 科
12日	山口整形外科	外 科
	協立内科外科医院	内・外科
19日	湊口内科クリニック	内 科
	紀南医師会応急診療所	内 科
21日	紀南医師会応急診療所	内 科
	熊野路クリニック	内 科
26日	紀南医師会応急診療所	内 科
	紀南医師会応急診療所	内 科

※ 変更する場合がありますので、事前に電話連絡のうえ受診してください。
※ 診療科目が異なる場合は、三重県救急医療情報センターコールセンター(☎059-229-1199)にご相談ください。

子どもとお母さん(会場 鵜殿福祉センター)

日	内 容 と 開 催 時 間
6日	4か月児健診 10か月児健診 午前9時～
10日	パパママ教室 午後7時～
16日	2歳6か月児歯科健診 午後1時15分～
17日	3歳児健診 午後1時～

※要予約：詳しくは、役場みらい健康課(☎33-0355)まで。

子どもとお母さん(会場 子育て支援センター)

日	内 容 と 開 催 時 間
10日	育児相談 午前10時～11時
24日	

介護予防事業(対象：65歳以上の方)

日		会場と開催時間
◆チェアエクササイズ		
1・8・22日	まなびの郷	午前9時15分～10時15分
3・10・17日	大里多目的集会施設	
◆まちかどエクササイズ		
1・8・22日	まなびの郷	午前10時30分～11時30分
3・10・17日	神内福祉センター	午前9時15分～10時15分
		午前10時30分～11時30分

◆スポーツボイス(しっかりコース)

7日	まなびの郷	午前9時30分～10時30分 午前10時45分～11時45分
----	-------	-----------------------------------

◆スポーツボイス(ゆったりコース)

14・28日	まなびの郷	午前9時30分～10時30分
--------	-------	----------------

※全事業要予約：詳しくは、役場みらい健康課(☎33-0355)まで。

介護予防事業(対象：65歳以上の方)

日		会場と開催時間	
◆小さなボールをつかった健康運動教室			
2日	鵜殿地域交流センター	午前9時30分～10時30分 午前10時30分～11時30分	
9日	中村多目的集会施設	午前10時～11時	
15日	下地生活改善センター		
16日	平尾井生産活動センター		
23日	井田公民館		

◆スマイルヨガ

2・9・16・23・30日	まなびの郷	午前10時45分～11時45分
6・13・20・27日	はぐくみの森	
14・31日	鵜殿福祉センター	

◆プールを利用した介護予防事業水中ウォーキング

①1・15日	ピーアップ新宮	午前11時～午後3時
②8・22日		

※送迎バスについては、①は鵜殿方面のルート、②は井田・相野谷方面のルートを走行します。